

ПОЧАТКОВА ШКОЛА

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ



*Бджілки — читачики.
Олена Курись, вчителька
СШ № 185 ім. В. Вернадського, м. Київ*



*Наша творчість — далеким друзям.
Галина Петренко, вчителька 2-А класу
Молочанського НВК "ЗОШ I—III ст. — гімназія"
Запорізької обл.*



«ПОЧАТКОВА ШКОЛА»

щомісячний науково-методичний журнал

№ 07 (565) ЛИПЕНЬ 2016

Засновники –
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ,
ВИДАВНИЦТВО «ПОЧАТКОВА ШКОЛА»

Видавець –
ВИДАВНИЦТВО «ПОЧАТКОВА ШКОЛА»

Видається з липня 1969 року
Київ

Журнал включено до переліку наукових
видань ВАКУ України, в яких можуть
публікуватись основні результати
дисертаційних робіт

Головний редактор

Алла ЛУК'ЯНЕЦЬ, кандидат педагогічних наук,
заслужений працівник народної освіти України

Редакційна колегія:

Іван БЕХ, Надія БІБІК, Микола ВАШУЛЕНКО,
Галина ДРЕВАЛЬ, Валентина ЗАТОРЖИНСЬКА,
Людмила КОВАЛЬ, Ярослава КОДЛЮК,
Юлія КОЛЕСНИКОВА (*завідувач відділу*),
Тетяна КОХНО, Людмила ЛІЩИНСЬКА,
Людмила ЛОПУШАНСЬКА (*відповідальний секретар*),
Алевтина ЛОТОЦЬКА,
Світлана МАРТИНЕНКО, Віра МЕЛЕШКО,
Олександр МИТНИК, Антоніна МОВЧУН,
Ізольда НІЗЕЛЬСЬКА, Тамара ПИРОЖЕНКО,
Тамара ПОНИМАНСЬКА, Катерина ПОНОМАРЬОВА,
Катерина ПРИЩЕПА, Тетяна ПУШКАРЬОВА,
Олександра САВЧЕНКО, Світлана СТРИЛЕЦЬ,
Володимир ТИМЕНКО,
Ольга ХОРОШКОВСЬКА, Людмила ХОРУЖА,
Михайло ЧЕМБЕРЖІ, Тетяна ЯРЕМЧУК
(*завідувач відділу*).

Дизайн обкладинки

Володимир ЩЕРБАЧЕВИЧ.

Зареєстровано Державним комітетом інформаційної
політики, телебачення та радіомовлення України
серія КВ, №6506 від 09.09.2002 року.
Підписано до друку 23.06.2016. Формат 84х108/16.
Папір газетний. Друк офсетний. Умовн. друк. арк. 6,72.
Умовн. фарбовідб. 6,72. Обл.-вид. арк. 9,75.
Зам. 0104607.

Адреса редакції: 04213, Київ,
вул. Прирічна, 25-А, к. 12,
тел./факс (044) 501-03-87
www.pochatkova-shkola.net
e-mail: pochatkova@bigmir.net

Видруковано у видавництві «Преса України».
03148, Київ, вул. Героїв Космосу, 6
Свідоцтво № 35481684
<http://www.pressa.kiev.ua/>.
Якість друку повністю відповідає наданому видавцем
видавничому оригіналу.

© «Початкова школа», 2016

ЗМІСТ

Психолого-педагогічний практикум

Кочерга О. Чутливість сенсорних систем і активність дій учня 1

Методика навчання

Дубовик С. Організація навчальної мовленнєво-творчої
діяльності молодших школярів на уроках української мови 5

Ковальова В. Урок розвитку мовлення з елементами
інтерактивних технологій (3 клас) 11

Трояновська Г. Театралізація – дійовий метод формування
життєвих компетенцій особистості учня 14

Притуляк Т. Жива природа влітку 16

Столяр Г., Левченко Т. Дослідницький практикум: “Рацион
здорового харчування. Молоко та кисломолочні продукти” 18

Виховне середовище учня

Крижна А., Шишка О., Мороз А. (Корнієнко С., Запорожець О. –
наукові керівники). Конкурсна програма літнього табору
відпочинку “Юний волонтер” 22

Мій рідний край

Юрченко Н. Буркути – перлина національного природного парку
“Олешківські піски” 38

Освіта вчителя

Сайко Т., Романенко Н. Наступність між молодшою
та середньою ланками школи з метою успішної соціально-
психологічної адаптації майбутніх п'ятикласників 42

Цуркан Н. Ейдетика як метод розвитку пам'яті
в учнів початкової школи 44

Пермінова І. Рефлексія як активний метод підбиття підсумків
уроку в початкових класах 46

Здоров'я дітей – багатство нації

Моляка О. Вправи для зняття м'язового напруження
на уроках та в позаурочний час 48

Нам пишуть

Шевченко О. Твори добро на радість людям 50

Філіпова В. Ця чарівна книжкова країна 52

Слово художній самодіяльності

Зінченко Н. “З сонцем, водою, повітрям – слід дружити,
щоб загартуватися і не хворіти” 54

Конкурс “45 чарівних слів” 41, 53, 56

Передрук будь-якого матеріалу українською або іншими мовами
без письмової згоди редакції заборонено.



Олександр КОЧЕРГА,
кандидат психологічних наук, доцент,
заступник директора Інституту післядипломної
педагогічної освіти Київського університету
імені Бориса Грінченка

Чутливість сенсорних систем і активність дій учня

Щоб досягти успіху в будь-якій діяльності, зокрема навчальній, учням початкової школи важливо вміти швидко реагувати, адекватно оцінювати наслідки дій та упереджувати небезпеки, а саме загрози, виклики, зони дискомфорту. Це відбувається в різні періоди життя, але особливо в перехідні етапи (зміна видів діяльності, навколишнього середовища, ритму життя). Не менш важливий період адаптації дитини до нових незвичних умов життєдіяльності — прихід її до початкової школи. Для неї важливо зберегти психофізіологічну рівновагу. Водночас педагогам та батькам для якісної взаємодії зі школярами необхідно розуміти: будь-які дії учнів оптимально (з мінімальними, проте достатніми затратами енергії) реалізуються за умови збалансованих і системних кроків. Вони мають певну послідовність відповідно до природних потреб організму ("вмикаючи" можливості плавної регуляції засобами різних механізмів психічної сфери) учня. Або, як кажуть, за умови енергетичної рівноваги (витрата енергії, яка не викликає розбалансування та перекосів у її розподілі між тими чи іншими операціями як психомоторними, так і мисленням, почуттями та уявою).

Процес утримання рівноваги — доволі складний для будь-якої дитини, хоча й прописаний у певних програмах психомоторики. Проте це не готове кліше, а скоріше, сказати б, "творчі" шукання нашого тіла, які реалізуються щосекунди упродовж усього життя. Така постійна імпровізація чимось нагадує "руховий джаз" психомоторних дій. Тому вона не позбавлена можливостей налаштування, вдосконалення та корекції, хоча ця обставина потребує подальших досліджень і ретельнішого вивчення. З одного боку, вестибулярна система частково залежить від генетичного коду людини, з іншого — має певні прижиттєві резерви розвитку (дослідження вказують на наявність певного діапазону для покращення її роботи). Тобто ви можете вдосконалювати власну діяльність, а саме — переформатовувати свої можливості залежно від обставин, підвищуючи власну та загальну чутливість сенсорних систем.

Пошук рівноваги тіла та робота всіх її "датчиків" активно впливають на коригування як фізичної, так і психічної сфер життєдіяльності людини. Це нага-

дує процес пошуку необхідної радіохвилі в приймачеві, коли ми врешті починаємо чітко, без зайвих шумових перешкод чути радіопередачу в бажаному діапазоні.

Тому щоразу вестибулярний датчик має відповісти на ті чи інші просторові виклики, які отримало тіло, повідомивши цю інформацію мозкові, що не може відбутись без активізації різних його відділів, і тих, що керують мисленням, почуттями й уявою. Проходження сигналу від вестибулярного апарату (датчика, розташованого у внутрішньому вусі людини) до мозкових структур людини активізує їх роботу, стимулює взаємодію. Вестибулярний сигнал виступає в ролі пускового механізму до вмикання "турборежиму" роботи систем оцінки, прийняття та моделювання різноманітних завдань як фізичного, так і психічного плану.

Цей психофізіологічний механізм допомагає особистості знаходити своє місце, як мовлять нині, в 3-D просторі. Особливий вплив на його становлення мають перші десять років життя дитини. Проте є підстави говорити і про вдосконалення його роботи впродовж усього життя. У початковій школі вміння тримати рівновагу вдосконалюється, суттєво впливаючи на загальну координацію рухів за рахунок постійної взаємодії та корекції м'язового каркаса тіла. Загальне керівництво станом рівноваги здійснює вестибулярний апарат за підтримки зорового аналізатора, м'язових, шкірних та суглобових рецепторів.

До речі, це єдиний орган тіла, діяльність якого триває безперервно. Він невтомний трудівник, який постійно змінює якість інформаційного потоку, що надсилається до мозку, — мініатюрний датчик, розташований у правому та лівому вушних каналах. Його робота впливає на активацію структур мозку для їх спільної взаємодії з метою прийняття оперативних рішень просторового плану та стратегії майбутніх дій (психомоторики, почуттів, мислення, уяви). Отримана інформація спрямовується на аналіз, обробку та оцінку просторового розташування тіла, підготовки до проектування майбутніх дій для утримання рівноваги. Окреме важливе завдання — швидка координація роботи системи між різними

ділянками вестибулярної системи. Це та інформація, що активує (а іноді навіть "формує") процеси мислення, почуттів та уяви, вибудовуючи тривимірний простір для оцінки їх дії.

Рівновага тіла залежить від контролю, здійснюваного центральною нервовою системою над: *шкірою, м'язами, суглобами, зором, вестибулярним апаратом*. Це відбувається підсвідомо, але є *супер-стимулятором* для свідомих дій мислення, почуттів та уяви учня початкових класів. Водночас триває потужний аналіз та синтез обробки інформації від величезної кількості рецепторів, що "провокує" активізацію мозкових структур. Цей складний процес формує поведінку учня. До того ж відбувається одночасна стимуляція його мислення як визначення дій; почуттів як визначення оцінки; уяви як проектування наступної можливої дії).

Мініатюрний датчик вестибулярного апарату впливає на фізичний та психічний стан учня. Розлади в його роботі — причина понад 30 відсотків захворювань, — своєрідний рекорд серед решти органів тіла. Причому ці розлади уповільнюють психомоторні здібності школяра, викликаючи незрідка нудоту, запаморочення, кволість, які можуть супроводжуватися головним болем.

Втім цього вдасться уникнути, якщо зважати на діяльність вестибулярного апарату. Тому необхідно знати, що може тут вдіяти вчитель, враховуючи природну здатність учня початкової школи до навчальної, ігрової та трудової діяльності.

По-перше, зважати на психофізіологічний механізм взаємодії між тілом, психічною сферою та навколишнім світом. Аби сформувати повну й точну картину навколишнього світу, важлива інформаційна інтеграція організму дитини, яка отримується за допомогою всіх почуттів (за ланцюжком: чутливість — загальна чутливість — відчуття — сприймання — почуття). Проте створення тривимірної моделі світу забезпечує саме вестибулярний апарат: відчуття рівноваги забезпечує межі, необхідні для сенсорної інтеграції всіх систем організму в "цілісний апарат" взаємодії з оточенням.

Лише так може відбутись оптимальна безсвідомо (рефлекторна) відповідь на зовнішні виклики середовища. Але цікаво те, що, залучаючи свідомість дитини до процесів стимулювання рівноваги, можна досягти подвійних позитивних результатів у будь-якій діяльності, — навчити дитину отримувати від цього задоволення й сформувати позитивну модель.

По-друге: вестибулярна й рухова сенсорні системи перебувають у стані постійної взаємодії, вестибулярний та руховий аналізатори безпосередньо пов'язані між собою і мають надважливе значення для активації енергопотенціалу, психомоторики, мислення, почуттів та уяви учня початкової

школи. Функціональний зв'язок цих двох аналізаторів проявляється в тому, що відчуття рівноваги й оцінка положення тіла людини в просторі пов'язано не тільки з органом рівноваги, а й з наявністю значної кількості рецепторів (барорецепторів) у м'язах і шкірі, які сприймають механічний тиск на них. Пошкодження одного з цих аналізаторів істотно впливає на функціонування іншого.

По-третє, вестибулярний і руховий аналізатори мають спільні зв'язки з такими мозковими структурами, як мозочок, таламус, ядра, спинний мозок. Отже, вестибулярна та рухова й сенсорні системи перебувають у стані постійної взаємодії. Висновуємо також, що вестибулярний і руховий аналізатори безпосередньо пов'язані між собою і мають важливе значення для успішного функціонування живих організмів у взаємодії з довкіллям. Тому учень початкової школи, котрий тренує вестибулярну систему, може краще адаптовуватись до нових ситуацій та мати шанс оптимально, швидко, потужно використовувати можливості свого енергопотенціалу, психомоторики, мислення, почуттів та уяви.

Між тим вестибулярний апарат ще недостатньо вивчений фахівцями. З фізіологічної точки зору, це — частина складного механізму, що дає змогу людині орієнтуватися в будь-якому тривимірному, навіть у безопорному просторі, а також утримувати рівновагу тіла, чутливо реагувати на гравітаційне поле Землі, силу земного тяжіння. Саме завдяки вестибулярному апаратові особистість може досить чітко визначити місце свого перебування навіть із заплющеними очима. За допомогою рецепторів вестибулярного апарату відбувається сприйняття положення голови та рухів тіла в просторі. Подразнення його рецепторів відбуваються під час нахилу або руху голови: саме тоді виникають рефлекторні скорочення м'язів, які сприяють випрямленню тіла та збереженню пози.

У тлумачному психологічному словнику зазначено: "Рівновага — це коли всі діючі на тіло сили взаємно врівноважені. Рівновага тіла може бути стійкою, нестійкою і байдужою. *Стійкою* називається така рівновага, коли після незначного відхилення від положення рівноваги тіло знову в нього повертається, точніше, здійснює стосовно положення рівноваги дрібні коливання; *нестійкою* — коли після незначного відхилення від положення рівноваги тіло дедалі більше віддаляється від нього; *байдужою* рівновага вважається тоді, коли тіло після незначного відхилення від положення утримує рівновагу в новому положенні".

Вправи на тренування рівноваги активізують діяльність мозку та координаційних процесів, які сприяють підвищенню рівня рентабельності й ефективності його роботи, виступаючи засобом

підвищення інтелектуальних, соціальних і спортивних результатів учня початкових класів.

Рухова активність школярів, які мешкають у місті, суттєво зменшується. Причини цього — невеликі життєві простори (розміри квартир, дворів...); використання різноманітних технічних засобів, які зменшують рухову активність людини (транспорту, ескалаторів, ліфтів...); "імітатори" віртуального простору (телевізори, відеоплеєри, мобільні телефони, комп'ютери...). При нормі 10000–12000 кроків на добу рідко хто з учнів початкової школи робить бодай половину. Це суттєво звужує можливості тренування психомоторної системи й обмежує стимуляцію вестибулярної системи, що призводить до уповільнення надходження сигналів для стимуляції мозку.

Обмеження рухової активності неабияк впливає на суспільне життя в місті. Дедалі глибше міський школяр занурюється в штучне середовище і стає від нього залежним. Рухова активність його знижується.

Це — наслідок, з одного боку, пасивної позиції батьків щодо стимулювання рухової активності дітей, з іншого, — суспільних поглядів на керованість рухів дитини (слухняний учень — той, хто будь-які дії виконує сидючи, лише за вказівкою дорослого). Найбільше від обмеження рухової активності, її керованості дозованості потерпає природний розвиток вестибулярного апарату — центру, що відповідає за просторову координацію всього тіла та взаємодію мозкових центрів.

Саме від злагодженої роботи вестибулярного апарату школяра залежить оптимальна діяльність його мозку та всіх життєзабезпечуючих систем організму. Не виключено, що активізація вестибулярного апарату значно впливає і на розумові можливості, і на всі відчуття людини. Особливо це відображається на гармонізації роботи систем опрацювання інформації, що надходить з навколишнього та внутрішнього середовища школярів.

Спостерігаючи за учнями, можна помітити їхній потяг до перевірки себе на рівновагу (пройтися краєм дороги чи тротуару, вилізти на драбину чи різноманітні високі об'єкти в квартирі, у дворі залізти на дерево або сходи, після чого зістрибнути з висоти, розгойдатись на гойдалці чи розкрутитися на каруселі з максимальною швидкістю...). Саме ці хаотичні, на перший погляд, дивні дії є природною відповіддю тіла на потреби тренувати вестибулярний апарат.

Таку активність учнів потрібно всіляко підтримувати й заохочувати, пропонуючи прийнятні для перевірки й тренування рівноваги форми. Це можуть бути звичайні вправи: присідання; нахили тулуба вперед — назад, праворуч — ліворуч, ходіння по

гімнастичному бруску або прямій лінії; почергове підстрибування на лівій і правій нозі; оберти тулуба та голови ліворуч — праворуч).

Бажано для стимуляції сенсорних систем через вплив на вестибулярний апарат учнів початкової школи пропонувати їм прості вправи загальнорозвивального спрямування. Ось один із можливих комплексів, завдяки якому вдається активізувати всі частини тіла школярів.

Комплекс загальнорозвивальних вправ для розминки

1. В.п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі, дихання вільне.

1–3 — повороти тулуба ліворуч та праворуч.

4 — в.п.

2. В.п.: основна стійка, плечі опущені й зафіксовані, руки опущені, дихання вільне.

1–3 — рухи підборіддям уперед, ліворуч, праворуч, уперед.

4 — в.п.

3. В.п.: основна стійка, руки на поясі, дихання вільне.

1–3 — повільні оберти головою за годинниковою стрілкою.

4 — в.п.

5–7 — повільні оберти головою проти годинникової стрілки.

8 — в.п.

4. В.п.: основна стійка, руки на поясі, дихання вільне.

1–3 — нахил голови донизу, підборіддям торкнутися грудей.

4 — в.п.

5–7 — відкинути голову назад;

8 — в.п.

5. В.п.: основна стійка, руки на поясі, дихання вільне.

1–3 — нахили голови ліворуч і праворуч;

4 — в.п.

6. В.п.: стоячи, руки зігнуті в ліктях.

1–2 — відвести руки назад, звести лопатки, вдих;

3–4 — з'єднати лікті попереду, округлити спину, видих.

7. В.п.: стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, дихання вільне.

1–4 — колові оберти кистями рук вперед, (5–8 — те ж саме, назад);

1–4 — колові оберти у ліктьових суглобах вперед, (5–8 те ж саме, назад);

1–4 — колові оберти у плечових суглобах вперед, (5–8 те ж саме, назад).

8. В.п.: стійка ноги нарізно, дихання вільне.

1–2 — права рука на поясі, ліва піднята вгору, пружинні нахили праворуч;

3—4 — ліва рука на поясі, права піднята вгору, пружинні нахили ліворуч.

9. В.п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони, дихання вільне.

1 — нахил вниз, торкнутися правою рукою пальців лівої ноги, ліву руку відвести назад;

2 — в.п.

3 — нахилитися, торкнутися лівою рукою пальців правої ноги, праву руку відвести назад.

2 — в.п.

10. В.п.: руки на поясі, дихання вільне.

1 — нахил спини назад, відкинувши голову назад;

2 — в.п.

3 — нахил вперед, торкаючись долонями підлоги;

4 — в.п.

11. В.п.: стійка ноги нарізно, руки опущені, дихання вільне.

1 — присідання на правій нозі, схрещені долоні на коліні правої ноги;

2—3 — пружинні рухи на правій нозі;

4 — в.п.; 5 — присідання на лівій нозі, схрещені долоні на коліні лівої ноги;

6—7 — пружинні рухи на правій нозі;

8 — в.п.

12. В.п.: стійка ноги нарізно, руки опущені донизу, дихання вільне.

1 — напівприсідання на правій нозі;

2—3 — поворот тулуба вліво, схрещеними долонями потягнутися до коліна лівої ноги, спина округлена;

4 — в.п.;

5 — напівприсідання на лівій нозі;

6—7 — поворот тулуба праворуч, схрещеними долонями потягнутися до коліна правої ноги, спина округлена;

8 — в.п.

13. В.п.: стійка ноги нарізно, дихання вільне.

1—3 — нахили тулуба вперед, руки якнайдалі торкаються підлоги;

4 — в.п.

14. В.п.: основна стійка.

1—2 — підняти руки вгору, глибокий вдих;

3—4 — опустити руки вниз, глибокий видих.

Примітка. Кожну вправу виконувати 3—4 рази. Стежте за рівномірним включенням правого та лівого боків тіла.

Безперечно, в одній статті неможливо розкрити увесь спектр чутливості психофізіологічної роботи сенсорних систем, впливу на нього дії вестибулярного апарату та системи забезпечення рівноваги в організмі учня. Але навіть стислий виклад цієї інформації допоможе вчителям початкових класів врахувати ці особливості дитячого організму та краще організувати навчально-виховну діяльність школярів, зважаючи на їхні природні потреби.

Шановні друзі!

Продовжується передплата періодичних видань на 2016 рік.

Не забудьте завітати до поштових філій і передплатити необхідну Вам пресу, а насамперед — журнал "Початкова школа".

У роздрібний продаж журнал не надходить!

Передплатний індекс: 74404 — щомісячна передплата.